



МИНИСТЕРСТВО ЮСТИЦИИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ЗАРЕГИСТРИРОВАНО

Регистрационный № 62305

от "01" февраля 2021 г.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
(МИНСПОРТ РОССИИ)

21 декабря 20

ПРИКАЗ

949

« ____ » _____ 20__ г.

№ _____

О внесении изменений в федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20.08.2019 № 675

В соответствии с частью 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50, ст. 7354) и подпунктом 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 26, ст. 3525), п р и к а з ы в а ю:

1. Внести изменения в федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20.08.2019 № 675 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 20.09.2019, регистрационный № 55995), согласно приложению к настоящему приказу.

2. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Министр

О.В. Матыцин



МИНСПОРТ РОССИИ
Вн. № 949
От 21.12.2020 л.

Приложение
к приказу Министерства спорта
Российской Федерации
от «21» декабря 2020 г. № 949

Изменения, вносимые в федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20.08.2019 № 675

В федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20.08.2019 № 675 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 20.09.2019, регистрационный № 55995) (далее – федеральный стандарт), внести следующие изменения:

1. Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», приведенные в приложении № 3 к федеральному стандарту, изложить в редакции согласно приложению № 1 к настоящим изменениям.

2. Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», приведенные в приложении № 4 к федеральному стандарту, изложить в редакции согласно приложению № 2 к настоящим изменениям.

3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки, приведенные в приложении № 5 к федеральному стандарту, изложить в редакции согласно приложению № 3 к настоящим изменениям.

4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), приведенные в приложении № 6 к федеральному стандарту, изложить в редакции согласно приложению № 4 к настоящим изменениям.

5. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства, приведенные в приложении № 7 к федеральному стандарту, изложить в редакции согласно приложению № 5 к настоящим изменениям.

6. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства, приведенные в приложении № 8 к федеральному стандарту, изложить в редакции согласно приложению № 6 к настоящим изменениям.

7. Влияние физических качеств на результативность, приведенное в приложении № 9 к федеральному стандарту, изложить в редакции согласно приложению № 7 к настоящим изменениям.

8. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки, приведенные в приложении № 11

к федеральному стандарту, изложить в редакции согласно приложению № 8 к настоящим изменениям.

9. Обеспечение спортивной экипировкой, приведенное в приложении № 12 к федеральному стандарту, изложить в редакции согласно приложению № 9 к настоящим изменениям.

Приложение № 1
к изменениям, вносимым
в федеральный стандарт спортивной
подготовки по виду спорта
«художественная гимнастика»,
утвержденный приказом Минспорта
России от 20.08.2019 № 675

**«Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса
на этапах спортивной подготовки по виду спорта «художественная
гимнастика»**

№ п/п	Виды подготовки	Этапы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствова- ния спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Для женщин					
1.	Объем физической нагрузки (%), в том числе	67-93	55-77	45-64	40-60
1.1.	Общая физическая подготовка (%)	60-81	16-24	8-13	8-13
1.2.	Специальная физическая подготовка (%)		16-23	17-24	17-26
1.3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-3	3-5	7-10	7-10
1.4.	Техническая подготовка (%)	6-9	20-25	13-17	8-11
2.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%)	3-5	12-17	12-19	12-17
3.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	4-6	4-6
4.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные	1-2	4-6	9-11	10-17

	мероприятия, тестирование и контроль (%)				
Для мужчин					
1.	Объем физической нагрузки (%), в том числе	78,5-100	55-78	45,5-58,5	43-55
1.1.	Общая физическая подготовка (%)	70-89	16-24	8,5-11	8,5-11
1.2.	Специальная физическая подготовка (%)		16-24	17-24	17-24
1.3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-2	3-5	7	9
1.4.	Техническая подготовка (%)	7,5-9	20-25	13-16,5	8,5-11
2.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%)	4-6	12,5-17	12,5-17,5	12,5-17
3.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	4-6	4-6
4.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	-	4-6	8,5-11	13-17

Сокращения, содержащиеся в таблице:

«женщины» – лица женского пола;

«мужчины» – лица мужского пола.».

Приложение № 2
к изменениям, вносимым
в федеральный стандарт спортивной
подготовки по виду спорта
«художественная гимнастика»,
утвержденный приказом Минспорта
России от 20.08.2019 № 675

**«Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной
подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»**

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Для женщин						
Контрольные	1	1	2	2	2	2
Отборочные	1	2	2	3	4	6
Для мужчин						
Контрольные	2	2	3	3	3	3
Отборочные	-	-	1	2	3	3
Основные	1	2	2	3	4	6

Сокращения, содержащиеся в таблице:

«женщины» – лица женского пола;

«мужчины» – лица мужского пола.».

Приложение № 3
к изменениям, вносимым
в федеральный стандарт спортивной
подготовки по виду спорта
«художественная гимнастика»,
утвержденный приказом Минспорта
России от 20.08.2019 № 675

**«Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки»**

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1.	И.П. – сед «углом», ноги вместе. Наклон вперед. Фиксация положения 5 счетов	балл	«5» – в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «4» – в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «3» – в наклоне кисти находятся на уровне стоп, спина незначительно округлена, ноги выпрямлены; «2» – в наклоне кисти находятся на линии середины голени, спина округлена, ноги выпрямлены	«5» – в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «4» – в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «3» – в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина округлена, ноги выпрямлены
2.	Упражнение «мост» из положения стоя	балл	–	«5» – кисти рук в упоре у пяток; «4» – расстояние от кистей рук до пяток 2-5 см; «3» – расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см
3.	Упражнение «мост» из положения «лежа на спине»	балл	«5» – ноги и руки выпрямлены, расстояние от кистей рук до пяток до 25 см; «4» – ноги и руки выпрямлены, расстояние от кистей рук до пяток 30-35 см; «3» – ноги и руки выпрямлены, расстояние от кистей рук до пяток 40-45 см; «2» – ноги согнуты, руки выпрямлены, расстояние от кистей рук до пяток 45-50 см	–
4.	Упражнение «мост» в стойке на коленях	балл	–	«5» – в захвате руки выпрямлены, ноги вместе;

	с захватом за стопы и фиксацией положения			«4» – руки согнуты; «3» – руки согнуты, ноги врозь
5.	Шпагат с правой и левой ноги	балл	–	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; «4» – расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» – расстояние от пола до бедра 6-10 см
6.	Поперечный шпагат	балл	«5» – сед ноги врозь, ноги по одной прямой, туловище прямое, вертикально; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – с небольшим поворотом бедер внутрь, и прогибанием в поясничном отделе туловища; «2» – расстояние от поперечной линии до паха 10 см, бедра повернуты внутрь	«5» – сед, ноги по одной прямой; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии до паха 10 см
7.	Стойка лицом к гимнастической стенке, нога впереди на рейке, руки вверху (выполнить с правой и левой ноги)	балл	«5» – нога на уровне плеча и выше, ноги выпрямлены, таз параллельно гимнастической стенке, туловище вертикально, плечи опущены; «4» – нога на уровне плеча и выше, ноги выпрямлены, таз слегка повернут в сторону опорной ноги, сутулая осанка, плечи приподняты; «3» – нога на уровне груди, ноги выпрямлены, сутулая осанка, таз повернут в сторону опорной ноги, плечи приподняты; «2» – нога на уровне живота, ноги выпрямлены, сутулая осанка, таз повернут в сторону опорной ноги, плечи приподняты	–
8.	И.П. – стойка на одной ноге, другая согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Выполнение с обеих	балл	«5» – в течение 6 с; «4» – в течение 4 с; «3» – в течение 2 с; «2» – в течение 2 с (с балансировочными движениями руками)	«5» – в течение 6 с; «4» – в течение 4 с; «3» – в течение 2 с

	ног. Удержание равновесия			
9.	В стойке по 10 вращений скакалки в боковой, лицевой и горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой	балл	<p>5» – сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму;</p> <p>«4» – вращение выпрямленной рукой при незначительном отклонении от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму;</p> <p>«3» – вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута;</p> <p>«2» – вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута, присутствуют вспомогательные движения туловищем и другими частями тела</p>	<p>«5» – сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму;</p> <p>«4» – вращение выпрямленной рукой при отклонении от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму;</p> <p>«3» – вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута</p>
10.	5 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед	балл	<p>«5» – туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены;</p> <p>«4» – в прыжке туловище и ноги выпрямлены, плечи приподняты;</p> <p>«3» – в прыжке ноги полусогнуты, спина сутулая;</p> <p>«2» – все части тела согнуты, прыжки с перемещением</p>	–
11.	10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед	балл	–	<p>«5» – туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены;</p> <p>«4» – в прыжке туловище и ноги выпрямлены, плечи приподняты;</p> <p>«3» – в прыжке ноги полусогнуты, спина сутулая</p>
12.	Сед «углом», руки в стороны. Фиксация положения в течение 20 с	балл	–	<p>«5» – угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое;</p> <p>«4» – угол между ногами и туловищем 90°, спина сутулая;</p> <p>«3» – угол между ногами и</p>

				туловищем более 90°, спина сутулая, ноги согнуты
13.	Из вися на гимнастической стенке вис «углом»	балл	«5» – 10 раз и более, угол между ногами и туловищем 90°; «4» – 8 раз, угол между ногами и туловищем 90°; «3» – 5 раз, угол между ногами и туловищем более 90°, ноги незначительно согнуты; «2» – менее 5 с угол между ногами и туловищем более 90°, ноги согнуты	-
14.	И.П. – упор, лежа. Прыжком в упор присев и прыжком в И.П. за 5 с	балл	«5» – 5 раз, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног; «4» – 4 раза, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног; «3» – 3 раза, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног; «2» – 2 раза, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног	–
15.	И.П. – лежа на животе. Положение «прогнувшись»	балл	«5» – 15 с, руки и ноги выпрямлены, равномерное отведение рук и ног; «4» – 11 с, руки выпрямлены, равномерное отведение рук и ног; «3» – 8 с, руки выпрямлены, но не зафиксированы, неравномерное отведение рук и ног; «2» – 5 с, руки слегка разведены в стороны, прогибание и фиксация позы за счет отведения ног	–

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» – исходное положение.».

Приложение № 4
к изменениям, вносимым
в федеральный стандарт спортивной
подготовки по виду спорта
«художественная гимнастика»,
утвержденный приказом Минспорта
России от 20.08.2019 № 675

**«Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе
спортивной специализации)»**

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1.	Шпагат с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	–	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза, захват двумя руками; «4» – расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» – расстояние от пола до бедра 6-10 см; «2» – захват только одной рукой; «1» – без наклона назад
2.	Шпагат с правой и левой ноги	балл	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; «4» – расстояние от пола до бедер 1-5 см; «3» – расстояние от пола до бедер 6-10 см; «2» – таз и туловище повернуты в сторону сзади находящейся ноги; «1» – таз и туловище повернуты в сторону сзади находящейся ноги, нога сзади согнута в колене	–
3.	Поперечный шпагат	балл	«5» – сед, ноги в стороны; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; «1» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь	
4.	Упражнение «мост» из положения стоя	балл	–	«5» – «мост» с захватом за голени с касанием головой бедер; «4» – «мост» с захватом за

				голену; «3» – «мост», кисти рук в упоре у пяток; «2» – расстояние от кистей рук до пяток 2-6 см; «1» – расстояние от кистей рук до пяток 7-12 см
5.	И.П. – лежа на спине, ноги выпрямлены. Сед «углом» с разведением ног в шпагат за 10 с	балл	–	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном подъеме туловища до вертикали. «5» – 9 раз; «4» – 8 раз; «3» – 7 раз; «2» – 6 раз; «1» – 5 раз
6.	И.П. – лежа на животе. 10 прогибов назад, руки подняты вверх	балл	–	«5» – руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4» – руки и грудной отдел позвоночника дальше вертикали; «3» – руки и грудной отдел позвоночника вертикально; «2» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; «1» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги разведены
7.	И.П. – лежа на животе. Наклон назад, руки вверх за 10 с	балл	«5» – 9 раз, грудной отдел позвоночника и руки составляют одну линию и перпендикулярны полу, ноги вместе; «4» – 8 раз, грудной отдел позвоночника и руки составляют одну линию и перпендикулярны полу, ноги и руки слегка разведены; «3» – 7 раз, грудной отдел позвоночника параллелен полу, руки приподняты вверх от горизонтали, ноги и руки слегка разведены; «2» – 6 раз, грудной отдел позвоночника под 45° градусов к полу, руки приподняты вверх от	–

			горизонтали, ноги и руки слегка разведены; «1» – 5 раз, положение «прогнувшись» с разведенными и согнутыми ногами, руки вверх	
8.	И.П. – лежа на спине, ноги вперед. Разведение ног врозь, поднимая туловище, руки вперед за 10 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали. «5» – 9 раз; «4» – 8 раз; «3» – 7 раз; «2» – 6 раз; «1» – 5 раз	–
9.	И.П. – упор, лежа. Прыжком упор присев и прыжком в И.П. за 10 с	балл	«5» – 8 раз, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног; «4» – 6 раз, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног; «3» – 4 раза, руки выпрямлены, полное сгибание и разгибание ног; «2» – 3 раза, руки выпрямлены, неполное сгибание и полное разгибание ног; «1» – 2 раза, руки выпрямлены, неполное сгибание и разгибание ног	–
10.	Лазание по канату с помощью ног без учета времени	балл	«5» – 5 метров; «4» – 4 метра; «3» – 3 метра; «2» – 2 метра; «1» – 1 метр	–
11.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с	балл	«5» – 13 раз; «4» – 11 раз; «3» – 9 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением; «2» – 7 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением; «1» – 5 раз с 6 и более дополнительными прыжками с одним вращением	«5» – 16 раз; «4» – 15 раз; «3» – 14 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением; «2» – 13 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением; «1» – 12 раз с 6 и более дополнительными прыжками с одним вращением
12.	И.П. – стойка на	балл	–	«5» – в течение 5 с;

	носках. Руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». Выполнение с обеих ног. Удерживание равновесия			«4» – в течение 4 с; «3» – в течение 3 с; «2» – в течение 2 с; «1» – в течение 1 с
13.	Боковое равновесие с захватом одноименной рукой. Выполнение с обеих ног	балл	«5» – сохранение равновесия 5 с, туловище вертикально без наклона, носок ноги выше плеча, ноги выпрямлены, плечи опущены; «4» – сохранение равновесия 4 с, туловище слегка наклонено, носок ноги выше плеча, ноги выпрямлены, плечи приподняты; «3» – сохранение равновесия 3 с, туловище слегка наклонено, носок на уровне плеча, ноги выпрямлены, плечи приподняты, таз слегка повернут в сторону захвата ноги; «2» – сохранение равновесия 2 с, туловище слегка наклонено, носок ниже уровня плеча, ноги выпрямлены, плечи приподняты, таз повернут в сторону захвата ноги; «1» – сохранение равновесия 2 с, туловище слегка наклонено, носок ниже уровня плеча, опорная нога согнута, плечи приподняты, таз повернут в сторону захвата ноги	–
14.	И.П. – стойка на носках. 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	балл	–	«5» – мяч в перекате последовательно касается рук и груди, опускается на всю стопу; «4» – перекат с вспомогательными движениями телом,

				<p>приводящими к потере равновесия;</p> <p>«3» – перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением в сторону переката;</p> <p>«2» – завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия;</p> <p>«1» – завершение переката на груди</p>
15.	<p>И.П. – стойка на носках в круге диаметром 1 м. Обруч впереди – справа в лицевой плоскости, после двух вращений бросок и ловля во вращение левой рукой. Выполнение в обе стороны</p>	балл	–	<p>«5» – 6 бросков, точное положение частей тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места;</p> <p>«4» – 4 броска, отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга;</p> <p>«3» – 4 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в положении частей тела, перемещения не выходя за границу круга;</p> <p>«2» – 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, не выходя за границу круга;</p> <p>«1» – 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга</p>
16.	<p>Фиксация стойки на руках на полу</p>	балл	<p>«5» – фиксация 3 с, выпрямленное и напряженное положение тела без наличия балансировочных движений;</p> <p>«4» – фиксация 3 с, слегка прогнутое (согнутое) положение тела с незначительными</p>	–

			<p>балансировочными движениями в тазобедренных суставах;</p> <p>«3» – фиксация 2 с, прогнутое (согнутое) положение тела с балансировочными движениями в суставах ног и туловища;</p> <p>«2» – кратковременная (1 с) фиксация стойки, положение тела прямое, но недостаточно напряженное, что приводит к потере равновесия;</p> <p>«1» – кратковременная (менее 1 с) фиксация стойки, положение тела – прогнутое, недостаточно напряженное, ноги разведены и слегка согнуты</p>	
17.	И.П. – стойка на носках. 4 последовательных броска колец (высота выброса – 1,5-2 роста) с одним промежуточным вращением	балл	<p>«5» – кольца одновременно выбрасываются на одинаковую высоту (один рост), меняя плоскости, ловятся и без потери темпа выбрасываются повторно, удерживается равновесие на носках;</p> <p>«4» – кольца одновременно выбрасываются на высоту, имеющую незначительные различия, ловятся без потери темпа, выбрасываются повторно, удерживая равновесие на носках со вспомогательными движениями туловищем;</p> <p>«3» – кольца поочередно выбрасываются на одинаковую высоту, ловятся и выбрасываются без потери темпа, но с дополнительным вращением одного кольца, удерживается равновесие за счет опускания на всю стопу;</p> <p>«2» – кольца поочередно выбрасываются на неодинаковую высоту, ловятся и выбрасываются с</p>	–

			<p>потерей темпа и дополнительными вращениями двух колец, удерживается равновесие за счет опускания на всю стопу;</p> <p>«1» – кольца поочередно выбрасываются на разную высоту, и поочередно ловятся с потерей темпа и равновесия, осуществляется перемещение</p>	
18.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа	

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» – исходное положение.

Средний балл позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0-4,5 – высокий;

4,4-4,0 – выше среднего;

3,9-3,5 – средний;

3,4-3,0 – ниже среднего;

2,9-0,0 – низкий уровень.».

Приложение № 5
к изменениям, вносимым
в федеральный стандарт спортивной
подготовки по виду спорта
«художественная гимнастика»,
утвержденный приказом Минспорта
России от 20.08.2019 № 675

**«Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного
мастерства»**

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив	
			Юниоры	Юниорки
1.	Шпагат с правой и левой ноги с опоры высотой 40 см с наклоном назад и захватом за голень	балл	–	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза, захват двумя руками; «4» – расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» – расстояние от пола до бедра 6-10 см; «2» – захват только одной рукой; «1» – наклон без захвата
2.	Шпагат с правой и левой ноги с опоры высотой 20 см	балл	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; «4» – расстояние от пола до бедра спереди 1-5 см; «3» – расстояние от пола до бедра 6-10 см спереди; «2» – расстояние от пола до бедра 6-10 см спереди, сзади – только касание бедром; «1» – расстояние от пола до бедра 6-10 см спереди, сзади – отсутствует касание бедром	–
3.	Поперечный шпагат	балл	«5» – сед, ноги в стороны; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; «1» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь	
4.	Упражнение «мост» из положения стоя	балл	«5» – «мост» выполнен за счет равномерного проявления подвижности в суставах позвоночного столба, расстояние от кистей рук до пяток 20-25 см,	«5» – «мост» с захватом за голени с касанием головой бедер; «4» – «мост» с захватом за голени;

			<p>руки и ноги выпрямлены, кисти под плечевыми суставами;</p> <p>«4» – «мост» выполнен за счет равномерного проявления подвижности в суставах позвоночного столба, расстояние от кистей рук до пяток 25-30 см, руки и ноги выпрямлены, кисти под плечевыми суставами;</p> <p>«3» – «мост» выполнен за счет равномерного проявления подвижности в суставах поясничного отдела позвоночного столба, расстояние от кистей рук до пяток 25-30 см, руки и ноги выпрямлены, кисти под плечевыми суставами;</p> <p>«2» – расстояние от кистей рук до пяток 30-45 см, ноги слегка согнуты;</p> <p>«1» – расстояние от кистей рук до пяток более 45 см, ноги согнуты</p>	<p>«3» – «мост», кисти рук в упоре у пяток;</p> <p>«2» – расстояние от кистей рук до пяток 2-6 см;</p> <p>«1» – расстояние от кистей рук до пяток 7-12 см</p>
5.	И.П. – лежа на спине, ноги выпрямлены. Сед «углом» с разведением ног в шпагат за 15 с	балл	<p>Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном подъеме туловища до вертикали.</p> <p>«5» – 14 раз;</p> <p>«4» – 13 раз;</p> <p>«3» – 12 раз;</p> <p>«2» – 11 раз;</p> <p>«1» – 10 раз</p>	
6.	И.П. – лежа на животе. 10 прогибов назад, руки подняты вверх за 10 с	балл	–	<p>«5» – до касания руками ног, стопы вместе;</p> <p>«4» – руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу, небольшое рывковое движение руками в конце движения;</p> <p>«3» – руки и грудной отдел позвоночника дальше вертикали, темп выполнения постепенно снижается;</p> <p>«2» – руки и грудной отдел позвоночника вертикально, ноги слегка разводятся;</p> <p>«1» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали</p>
7.	И.П. – лежа на животе, руки вверх, наклоны	балл	«5» – 10 раз до положения «туловище и руки параллельны полу», руки выпрямлены, стопы	–

	назад за 10 с		<p>вместе;</p> <p>«4» – 9 раз до положения «туловище и руки параллельны полу», небольшое рывковое движение руками в конце движения;</p> <p>«3» – 8 раз, руки и грудной отдел позвоночника на 45° от горизонтали, темп выполнения постепенно снижается, носки слегка разведены;</p> <p>«2» – 7 раз, руки и грудной отдел позвоночника вертикально, ноги и руки слегка разводятся;</p> <p>«1» – 6 раз, руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, темп выполнения постепенно снижается, но и руки слегка разведены, руки согнуты</p>	
8.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 20 с	балл	<p>«5» – 36-37 раз;</p> <p>«4» – 35 раз;</p> <p>«3» – 34 раза;</p> <p>«2» – 33 раза;</p> <p>«1» – 32 раза</p>	
9.	И.П. – стойка на носках. Руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». Выполнение с обеих ног. Удерживание равновесия	балл	–	<p>«5» – в течение 8 с;</p> <p>«4» – в течение 7 с;</p> <p>«3» – в течение 6 с;</p> <p>«2» – в течение 5 с;</p> <p>«1» – в течение 4 с</p>
10.	Боковое равновесие на носке одной ноги в течение 5 с. Выполнение с обеих ног	балл	–	<p>«5» – амплитуда более 180°, туловище вертикально;</p> <p>«4» – амплитуда близко к 180°, туловище отклонено от вертикали;</p> <p>«3» – амплитуда 175°-160°, туловище отклонено от вертикали;</p> <p>«2» – амплитуда 160°-145°, туловище отклонено от вертикали;</p>

				«1» – амплитуда 145°, туловище отклонено от вертикали, на низких полупальцах
11.	Равновесие на носке правой ноги, левая в сторону в течение 5 с. Тоже выполнить с другой	балл	«5» – носок свободной ноги выше плеча, туловище вертикально, сгибание и повороты туловища отсутствуют; «4» – носок свободной ноги выше плеча, туловище незначительно отклонено от вертикали или повернуто; «3» – носок свободной ноги на уровне плеча, а туловище незначительно отклонено от вертикали или повернуто; «2» – носок свободной ноги чуть ниже плеча, а туловище отклонено от вертикали и повернуто; «1» – свободная нога отведена на 90°, а туловище отклонено от вертикали и повернуто	–
12.	Переднее равновесие на носке одной ноги в течение 5 с. Выполнение с обеих ног	балл	–	«5» – амплитуда 180° и более, туловище вертикально; «4» – амплитуда к 180°, туловище отклонено от вертикали; «3» – амплитуда 160°-145°; «2» – амплитуда 135°, на низких полупальцах; «1» – амплитуда 135°, на низких полупальцах, туловище отклонено от вертикали
13.	Переворот вперед с правой и левой ноги	балл	–	«5» – демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона назад; «4» – недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; «3» – отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «2» – недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие

				фиксации положения в заключительной фазе движения; «1» – амплитуда всего движения менее 135°
14.	Прыжок с поворотом на 720°, руки вверх в круге диаметром 40 см	балл	5» – прыжок точно вверх, тело и руки выпрямлены и напряжены, приземление в центр круга «4» – прыжок с незначительным отклонением от вертикали, тело и руки выпрямлены и напряжены, приземление в пределах круга; «3» – прыжок с отклонением от вертикали, тело и руки выпрямлены, приземление одной ногой за линию круга; «2» – прыжок с отклонением от вертикали, тело выпрямлено, а руки слегка согнуты, приземление за линию круга; «1» – прыжок с отклонением от вертикали, тело и руки слегка согнуты, приземление за линию круга	–
15.	И.П. – стойка на носках. 4 переката мяча по рукам и грудной клетке из правой в левую руку и обратно	балл	–	«5» – перекат без подскоков, последовательно касается рук и спины; «4» – вспомогательные движения руками или телом, без потери равновесия; «3» – перекат с подскоком во второй половине движения, потеря равновесия на носках; «2» – завершение переката на плече противоположной руки; «1» – завершение переката на спине
16.	И.П. – стойка на носках в круге диаметром 1 м. Жонглирование булавами правой рукой. Выполнение с обеих рук	балл	–	«5» – 6 бросков на высоких полупальцах, точное положение частей тела; «4» – 5 бросков на высоких полупальцах с отклонениями туловища от вертикали; «3» – 5 бросков на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и

				переступаниями в границах круга; «2» – 4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; «1» – 4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и выходом за границы круга
17.	Прыжком стойка на руках и «курбет» в стойку	балл	«5» – выполняется слитно и энергично, за счет максимального прогибания, резкого сгибания и отталкивания прямыми руками; «4» – выполняется слитно и энергично, отталкивания прямыми руками, но не достаточное прогибание приводит к постановке ног «под себя»; «3» – выполняется слитно, но с потерей темпа, отталкивания прямыми руками слабое, полетная фаза не выраженная, постановка ног «под себя»; «2» – выполняется слитно, но с потерей темпа, сильное сгибание ног в коленях и недостаточное прогибание в стойке на руках, отталкивания прямыми руками слабое, полетная фаза не выраженная, постановка ног «под себя»; «1» – выполняется с остановкой и потерей темпа в стойке на руках, прогибание отсутствует, ноги сильно согнуты в коленях, полетная фаза при отталкивании руками не выражена, постановка ног «под себя» в присед	–
18.	В стойке на носках «мельница булавами впереди за 10 с»	балл	«5» – 10 раз, вертикальное положение туловища на «высоких» носках, руки выпрямлены, без потери темпа; «4» – 9 раз, незначительные сгибательные и разгибательные движения руками или телом, без	–

			<p>потери равновесия и темпа движений булавами; «3» – 8 раз, незначительная потеря равновесия с шагом, потеря темпа движений булавами; «2» – 7 раз, отклонения движений булавами от плоскости, потеря равновесия темпа движений булавами, сгибание рук и выполнение перемещений; «1» – 6 раз, значительные отклонения движений булавами от плоскости и нарушения темпа движений булавами, сгибание рук и потеря равновесия</p>	
19.	В стойке на носках в круге диаметром 1 м, жонглирование булавами двумя руками в течение 10 с	балл	<p>«5» – 9 бросков на высоких полупальцах, точное положение звеньев тела; «4» – 7 бросков на высоких полупальцах с незначительными отклонениями туловища от вертикали; «3» – 5 бросков на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; «2» – 4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; «1» – 2 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и выходом за границы круга</p>	–
20.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» – исходное положение.

Средний балл позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

- 5,0-4,5 – высокий;
- 4,4-4,0 – выше среднего;
- 3,9-3,5 – средний;
- 3,4-3,0 – ниже среднего;
- 2,9-0,0 – низкий уровень.».

Приложение № 6
к изменениям, вносимым
в федеральный стандарт спортивной
подготовки по виду спорта
«художественная гимнастика»,
утвержденный приказом Минспорта
России от 20.08.2019 № 675

**«Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства**

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
Для женщин			
1.	Поперечный шпагат	балл	«5» – сед, ноги в стороны; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; «1» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь
2.	И.П. – стойка на носке одной ноги, другая впереди на 170°-180°, боком к опоре. Наклоны назад за 10 с. Выполнение с обеих ног	балл	«5» – касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в И.П., без остановок, ноги максимально напряжены; «4» – касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в И.П., с небольшим снижением темпа при разгибании, ноги максимально напряжены; «3» – касание кистью пятки разноименной ноги, с полным разгибанием туловища в И.П. с рывковыми движениями; опорная нога сгибается при наклоне; «2» – касание кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в И.П., с рывковыми движениями, опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170°; «1» – отсутствие касания кистью пятки разноименной ноги, неполное разгибанием туловища в И.П., опорная нога сгибается при наклоне, маховая опускается ниже 170°
3.	И.П. – лежа на спине, ноги выпрямлены. Сед «углом» с разведением ног в шпагат за 15 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали. «5» – 15 раз; «4» – 14 раз; «3» – 13 раз; «2» – 12 раз; «1» – 10 раз